

**STUSY KUALITATIF PELAKSANAAN PRENATAL YOGA  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH  
PUSKESMAS JATIROTO**

**ARTIKEL ILMIAH**



**Disusun oleh :**

**IDHA HESTI PRAMITA  
AB212061**

**PROGRAM STUDI ALIH KREDIT SARJANA KEBIDANAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA  
2023**

# STUDY KUALITATIF PELAKSANAAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS JATIROTO

**Idha Hesti Pramita; Hutari Puji Astuti, S.SiT.,M.Kes**

[geralidha@gmail.com](mailto:geralidha@gmail.com)

[hutaripujiastuti95@gmail.com](mailto:hutaripujiastuti95@gmail.com)

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023.

## *Abstract*

IDHA HESTI PRAMITA. NIM AB212061. The background to this research is that the high incidence of Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia has encouraged several parties to be more attentive and concerned about the condition of pregnant women, especially pregnant women in the third trimester. One form of concern, especially from Health Workers, is by forming a Pregnant Women's Class where the form of activity is related to the implementation of Prenatal Yoga to help pregnant women through their pregnancy until the delivery process is healthy and safe so as to reduce the risk of death for the mother and fetus. The aim of this research is to find out how Prenatal Yoga is implemented by pregnant women in the third trimester in the UPTD area of Jatiroto Health Center, Wonogiri.

The method used in this research is Qualitative Phenomenology. The subjects of this research were five pregnant women in the third trimester in the UPTD area of Jatiroto Health Center, Wonogiri.

The results of the research can be concluded that the implementation of Prenatal Yoga that researchers carried out in the UPTD area of Jatiroto Health Center, Wonogiri for pregnant women in the third trimester included: 1. The five pregnant women knew what prenatal yoga was in depth, 2. There was full support for pregnant women to take part. implementation of prenatal yoga from the family, 3. There is support not only from the family, but also from health workers in the UPTD area of Jatiroto Health Center, 4. Implementation of prenatal yoga for third trimester pregnant women in the UPTD area of Jatiroto Health Center, Wonogiri can run smoothly, and effectively and 5. There were no technical obstacles found in the implementation of prenatal yoga provided by researchers for TM III pregnant women

This research can be concluded that the implementation of Prenatal Yoga carried out by researchers in the UPTD area of Jatiroto Health Center, Wonogiri for pregnant women in the third trimester is in accordance with the research objectives.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Pregnant Women, Third Trimester

## **Abstrak**

IDHA HESTI PRAMITA. NIM AB212061. Latar Belakang Penelitian ini adalah tingginya kasus Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mendorong beberapa pihak untuk lebih perhatian dan peduli terhadap kondisi Ibu hamil terutama bagi Ibu hamil Trimester III. Salah satu bentuk kepedulian khususnya dari Tenaga Kesehatan yaitu dengan membentuk Kelas Ibu Hamil dimana bentuk kegiatannya berkaitan dengan Pelaksanaan Prenatal Yoga untuk membantu Ibu hamil dalam menjalani masa kehamilannya hingga proses persalinan yang sehat dan aman sehingga dapat mengurangi resiko kematian pada Ibu dan Janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

bagaimana Pelaksanaan Prenatal Yoga oleh Ibu Hamil Trimester III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif Fenomenologi. Subjek penelitian ini adalah lima Ibu hamil Trimester III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri..

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Prenatal Yoga yang peneliti lakukan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri terhadap Ibu hamil Trimester III diantaranya : 1. Kelima Ibu hamil telah mengetahui apa itu prenatal yoga secara mendalam, 2. Adanya dukungan penuh yang diperoleh Ibu hamil untuk mengikuti pelaksanaan prenatal yoga dari keluarga, 3. Adanya dukungan bukan hanya keluarga, melainkan juga dari tenaga kesehatan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, 4. Pelaksanaan prenatal yoga untuk Ibu hamil Trimester III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri dapat berjalan dengan lancar, dan efektif dan 5. Tidak ditemukan adanya hambatan teknis dari pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti untuk Ibu hamil TM III

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Prenatal Yoga yang peneliti lakukan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri terhadap Ibu hamil Trimester III telah sesuai dengan tujuan penelitian.

**Kata Kunci** : *Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Trimester III*

## A. PENDAHULUAN

Di Indonesia kasus Angka Kematian Ibu (AKI) khususnya pada ibu hamil masih cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian beberapa pihak termasuk Ibu hamil itu sendiri. Menurut WHO tahun 2022 jumlah AKI mencapai 207 per 100.000 KH sedangkan berdasarkan data pada Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia menunjukkan terdapat 6.856 jumlah kematian ibu tahun 2021, meningkat dari sebelumnya 4.197 kematian Ibu pada tahun 2019. Seorang wanita yang sedang hamil baik mereka yang menjalani kehamilan pertama, kedua atau seterusnya akan memiliki ketidaknyamanan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Ada beberapa ibu

hamil yang mengalami rasa tidak nyaman pada bagian tubuhnya, ada yang merasakan kehilangan nafsu makan akibat dari Hiperemesis gravidarum hingga perasaan khawatir yang berhubungan dengan keadaan selama mereka hamil hingga kekhawatiran akan proses persalinan, kekhawatiran yang berlebihan dapat memicu tekanan darah pada ibu hamil sehingga menjadi tidak stabil. Hipertensi yang disebabkan karena rasa takut, cemas, sulit tidur hingga rasa tidak nyaman yang sering mereka alami dapat terjadi baik di trimester pertama kehamilan hingga di trimester tiga kehamilan. Kurangnya edukasi dan pendampingan yang tepat saat mereka menjalani masa kehamilan juga disebut sebagai faktornya. Bukan hanya dari faktor psikis, gangguan rasa

nyaman pada tubuh yang dirasakan pada Ibu hamil seperti nyeri punggung, kram kaki dan kesulitan tidur banyak mereka alami. (Mardella dkk dalam Dewi, 2019).

Selama kehamilan berlangsung seorang Ibu hamil akan banyak mengalami perubahan pada fisik, anatomi dan psikologis yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman bagi mereka selama menjalani masa kehamilan. Beberapa rasa tidak nyaman yang mereka alami biasanya berhubungan dengan fisik dan anatomi juga aspek-aspek lain seperti emosi atau psikologis. (Walsh dalam Kartika, 2020).

Seorang Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat, segar dan bugar supaya dapat menjalankan aktivitas secara maksimal meskipun sedang hamil. Kondisi yang demikian bukan hanya anggapan namun juga dapat diupayakan oleh seorang ibu hamil dengan rutin melakukan senam ataupun yoga. Prenatal Yoga sangat berperan untuk mendukung kontraksi dan juga dapat digunakan untuk mempertahankan kelenturan otot-otot, ligamen maupun anggota tubuh lainnya sehingga dapat meringankan

rasa nyeri yang dapat menahan tekanan yang berhubungan dengan persalinan. (Megasari, 2019)

Menurut Pratignyo dalam Astuti (2022) disebutkan bahwa dengan Yoga terbukti dapat mengurangi stress, rasa cemas dan rasa sakit pada kehamilan. Dalam sebuah penelitian juga ditemukan bahwa selama hamil khususnya di trimester ketiga seorang ibu hamil akan menjadi sulit tidur karena posisi tidur terbatas dan pergerakan janin. Karena hal itulah seringkali ibu hamil di trimester tiga mengalami gangguan rasa nyaman dalam menjalani masa kehamilannya.

Berdasarkan pada observasi yang peneliti lakukan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri bersama dengan 7 Tenaga Kesehatan yang membentuk kelas Ibu hamil peneliti menemukan 10 Ibu hamil dengan kondisi mengalami gangguan rasa nyaman diantaranya nyeri punggung, kesulitan tidur dan kram kaki. Sehubungan dengan kegiatan kelas ibu hamil yang telah berjalan dan adanya beberapa kasus yang peneliti temukan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto tersebut, maka peneliti mencoba melakukan sebuah

penelitian untuk memberikan pelatihan pelaksanaan Prenatal Yoga di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri bagi para Ibu hamil untuk mengatasi gangguan rasa nyaman yang mereka rasakan di TM III kehamilan.

Berdasarkan pada permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk membuat sebuah penelitian kualitatif dengan judul “Study Kualitatif Pelaksanaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto”

## B. METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian jenis Kualitatif Fenomenologi, disebutkan dalam Kusumawardani (2015) Study Fenomenologi ditujukan untuk memperoleh struktur dan makna yang dipahami oleh informan atas fenomena yang dialami, yang muncul dalam kehidupan informan. Selain itu Yoni (2022), menyatakan bahwa penelitian kualitatif lebih tertuju pada elemen manusia, objek, dan institusi serta interaksi dan hubungan di antara elemen-elemen tersebut dalam upaya untuk memahami suatu peristiwa,

perilaku atau fenomena yang berkaitan dengan mereka. Informan dalam penelitian ini terdiri atas Informan utama dan Informan pendukung. Informan utama merupakan seseorang atau subjek yang diteliti ataupun seseorang yang memberikan Informasi dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini Informan utama adalah Ibu hamil trimester III berjumlah 5 orang yang mengikuti proses pelaksanaan prenatal yoga di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto Wonogiri.

Informan pendukung merupakan seseorang maupun subjek pendukung yang memberikan informasi berkaitan dengan kebutuhan penelitian. Adapun informan pendukung dalam penelitian ini adalah : 1. Tenaga Kesehatan (Bidan), 2. Kepala Puskesmas, 3. Keluarga dari Informan Utama.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menurut Miles & Huberman dengan menggunakan tiga alur yaitu yaitu dengan teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Pelaksanaan prenatal yoga ini pada dasarnya telah dilakukan oleh seluruh Ibu hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri di bawah bimbingan Tenaga Kesehatan (Bidan) dalam program kelas Ibu hamil yang diadakan oleh Puskesmas.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan peneliti uraikan dan jabarkan hasil penelitian sehingga akan diketahui dan terjawab seluruh tujuan penelitian sehingga akan memudahkan pembaca dalam memahami hasil dari penelitian ini. Peneliti melakukan kegiatan observasi dalam kelas Ibu Hamil yang diselenggarakan setiap dua kali pertemuan dalam satu minggu yaitu pada hari rabu dan jumat. Kegiatan observasi dilakukan oleh peneliti kurang lebih selama 3 pekan (6 kali pertemuan). Kegiatan prenatal yoga diselenggarakan kurang lebih selama 60 menit dalam satu kali pelaksanaannya, yang biasanya dilaksanakan pada sore hari sekitar pukul 15.00 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB . Prenatal yoga yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini diikuti oleh 5 Ibu hamil

sebagai Informan penelitian yang telah dipilih melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan observasi yang dilakukan kelima ibu hamil tersebut mengalami beberapa gangguan rasa nyaman seperti kram kaki, nyeri punggung dan kesulitan tidur.

Sehingga dari tujuan penelitian yang dilakukan peneliti memperoleh hasil sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tentang Prenatal Yoga secara mendalam.

Diperoleh hasil bahwa seluruh Ibu hamil telah mengetahui apa itu prenatal yoga secara mendalam dan apa manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan prenatal yoga . Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada Informan II, menyatakan bahwa :

*“ Tahu... Kan sudah mengikuti di kelas Ibu hamil sebulan sekali, yaa senam mengikuti gerakan-gerakan yang diajari oleh trainer , senam untuk Ibu hamil supaya lebih sehat dalam menjalani*

*kehamilan, badannya lebih sehat....”*

Dari hasil wawancara diatas dijelaskan bahwa I1 telah mengetahui apa itu Prenatal Yoga, Informan menjelaskan dia telah mengetahui prenatal yoga bahwa setiap bulannya dia telah mengikuti prenatal yoga yang diselenggarakan setiap satu bulan sekali pada kelas Ibu hamil. Meskipun tidak dijelaskan dengan kalimat yang sistematis, namun secara umum I1 telah mengetahui apa itu prenatal yoga dan pelaksanaannya sehingga dapat dikatakan bahwa I1 telah mengetahui prenatal yoga secara mendalam.

2. Untuk mengetahui seberapa besar dukungan keluarga pada pelaksanaan yoga prenatal pada ibu hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto.

Pelaksanaan prenatal yoga yang dilakukan oleh Ibu hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri telah memperoleh izin dan dukungan dari keluarga. Sehingga dari dukungan yang diberikan

tersebut, pelaksanaan prenatal yoga dapat dilaksanakan dengan baik dan maksimal. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti kepada beberapa informan pendukung selaku keluarga dan orang terdekat bagi Ibu hamil, hal ini seperti yang disampaikan oleh Informan pendukung, K1 bahwa :

*“ Ya... selalu menemani istri ikut yoga di sini sampai selesai”*

Dari penjelasan Informan pendukung yaitu K1 diatas dapat dijelaskan bahwa keluarga telah mendukung Ibu hamil untuk mengikuti pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti, salah satu bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga yaitu K1 adalah dengan menemani ibu hamil untuk mengikuti pelaksanaan prenatal yoga sejak pertama hingga terakhir. Dari penjelasan tersebut sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat dukungan dari keluarga terhadap pelaksanaan prenatal yoga yang dilakukan oleh Ibu hamil.

3. Untuk mengetahui seberapa besar dukungan tenaga kesehatan

maupun Kepala Puskesmas terhadap pelaksanaan yoga prenatal pada ibu hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto.

Selain dukungan yang diberikan oleh Keluarga Ibu hamil, pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti juga memperoleh dukungan penuh dari tenaga kesehatan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto. Dukungan yang peneliti peroleh salah satunya dari Informan pendukung KP selaku Kepala UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, Informan pendukung KP menyatakan bahwa :

*“Yaa memberikan izin setiap program-program yang positif seperti prenatal yoga ini”*

Dari jawaban Informan pendukung yaitu KP diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti kepada Ibu hamil TM III

di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri telah memperoleh dukungan dari Tenaga Kesehatan yaitu Kepala Puskesmas, Informan KP menyatakan bahwa akan selalu memberikan izin dalam kegiatan-kegiatan positif yang salah satunya adalah pelaksanaan prenatal yoga ini untuk seluruh Ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri. Dari izin yang akan selalu diberikan oleh Informan KP selaku Kepala puskesmas tersebut sehingga dapat dikatakan bahwa adanya dukungan dari tenaga kesehatan untuk melaksanakan prenatal yoga ini bahkan untuk kegiatan prenatal yoga di kelas Ibu hamil di waktu mendatang.

4. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan prenatal yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto.

Setelah memperoleh dukungan dari keluarga dan juga dari tenaga kesehatan tujuan selanjutnya dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan Prenatal Yoga yang



diberikan oleh peneliti kepada Ibu Hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri. Dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan, Pelaksanaan prenatal yoga dapat diikuti dan dilaksanakan dengan mudah dan menyenangkan sehingga selalu diikuti oleh seluruh Ibu hamil TM III pada saat jadwal pelaksanaannya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Informan I1 bahwa:

*“Mudah untuk diikuti dan dipahami bahkan kalau pas tidak ada jadwal bareng seperti ini saya sering melaksanakannya sendiri di rumah karena gerakannya mudah saya ingat dan saya praktekan sendiri di rumah”*

Dari jawaban Informan K1 diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan prenatal yoga dapat dilaksanakan dan diikuti dengan mudah oleh Ibu hamil, bahkan menurut Informan I1 dirinya sering melakukan prenatal yoga

atau senam secara mandiri di rumah karena gerakan yang diajarkan oleh instruktur mudah diingat dan di praktekan sendiri oleh Ibu hamil.

5. Untuk mengetahui hambatan dalam pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil TM III di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto.

Pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti sebanyak enam kali pertemuan atau kurang lebih selama tiga pekan, dapat diikuti oleh seluruh Ibu hamil mengingat ketertarikan mereka terhadap prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti. Adanya ketertarikan dari Ibu hamil terhadap prenatal yoga tak terkecuali disebabkan oleh banyaknya manfaat yang akan diperoleh pada saat mereka mengikuti prenatal yoga. Banyaknya dukungan dari beberapa pihak baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan juga ketertarikan dari ibu hamil itu sendiri menimbulkan suatu dampak positif bagi pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti, adapun dampak positif

tersebut adalah pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan dapat berjalan dengan lancar mulai dari pertemuan pertama kali hingga pertemuan terakhir, selain itu faktor lain yang menyebabkan keberhasilan dari pelaksanaan prenatal yoga ini karena adanya kesadaran dari seluruh Ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga, sehingga dapat dikatakan bahwa pelaksanaan prenatal yoga ini tidak ditemukan hambatan teknis pada pelaksanaannya. Hal ini sesuai dengan tanggapan dari beberapa Informan I1, I2 ,I4 dan I5 sebagai berikut :

*“Tidak, karena prenatal yoga yang diberikan sangat mudah untuk diikuti dan di praktekan oleh Ibu hamil”*

*“Tidak, kan mudah diikuti ada yang mencontohkan kita tinggal mengikuti gerakannya”*

*“Tidak, alhamdulillah semua berjalan lancar,, semua ibu hamil dapat*

*mengikuti dengan baik dan maksimal, semuanya sehat”*

*“Tidak ada, dari pertama sampai terakhir prenatal yoga dapat diikuti dengan baik oleh semua Ibu hamil”*

Selain beberapa alasan yang telah disebutkan diatas, kepercayaan Informan kepada instruktur-instruktur yoga yang dianggap telah terampil dan berpengalaman juga menjadi salah satu faktor keberhasilan dan tidak adanya hambatan dalam pelaksanaan prenatal yoga, mengingat kepercayaan tersebut maka dalam pelaksanaan prenatal yoga ini dapat berjalan sesuai dengan harapan bersama tanpa adanya kecurigaan dan ketidakpercayaan dari Informan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh I3, menyatakan bahwa:

*“Tidak, kan ada yang mengajari bidan yang terampil dan*

*berpengalaman kami sudah percaya sehingga tidak ada hambatan semuanya berjalan lancar sesuai harapan bersama.”*

#### D. PENUTUP

##### a. Simpulan dan Saran

Berdasarkan tujuan penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan Prenatal Yoga yang peneliti lakukan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri terhadap Ibu hamil Trimester III telah sesuai dengan tujuan penelitian, diantaranya:

1. Kelima Ibu hamil telah mengetahui apa itu prenatal yoga secara mendalam.
2. Adanya dukungan penuh yang diperoleh Ibu hamil untuk mengikuti pelaksanaan prenatal yoga dari keluarga
3. Adanya dukungan bukan hanya keluarga, melainkan juga dari tenaga kesehatan di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto
4. Pelaksanaan prenatal yoga untuk Ibu hamil Trimester III

di wilayah UPTD Puskesmas Jatiroto, Wonogiri dapat berjalan dengan lancar, dan efektif

5. Tidak ditemukan adanya hambatan teknis dari pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan oleh peneliti untuk Ibu hamil TM III

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Ibu Hamil

Agar pelaksanaan prenatal yoga dapat dilakukan dengan lebih semangat dan dengan kesadaran penuh mengingat pentingnya prenatal yoga bagi para ibu hamil di trimester III kehamilan.

##### 2. Bagi Trainer

Melalui Pelaksanaan Prenatal Yoga diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru untuk semakin giat dalam mendukung kesehatan Ibu hamil dengan konsisten memberikan prenatal yoga lewat kelas ibu hamil yang diselenggarakan.

##### 3. Bagi Puskesmas

Pihak puskesmas juga lebih mendukung dengan adanya berbagai macam kegiatan, khususnya untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan janin dan Ibu hamil dengan efektif sehingga mencapai tujuan yang dicita-citakan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Ridha. 2018. *Efektivitas Yoga Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Nifas di Klinik Eka Sri Wahyuni & Klinik Pratama Niar Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Kebidanan Medan. Prodi D-IV Kebidanan Medan. Internet
- Ariyanti, Sri Kadek. 2022. *Persepsi tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif*. Jurnal Yoga dan Kesehatan Vol 5 No 2. STIKES Advaita Medika Tabanan.
- Ariyanti, Titik. 2002. *Antenatal Yoga*. Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta. slideShare
- Astuti, Puji Hutari dkk. 2022. *Efektivitas Prenatal Massage dan Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan Indonesia. Vol 13 No 2 juli 2022.
- Dahniar. 2021. *Pelaksanaan Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil TM III DI PMB SUKMAWATI*. Jurnal Kesehatan VOL (1) 2021 Google Scholar. Internet
- Dewi, Yuniati. 2019. *Konsep Teori Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman pada Pasien Gastritis*. Artikel Ilmiah Keperawatan. internet
- Haryani, Wiworo. 2022. *Modul Etika Penelitian*. Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Jakarta I.
- Hilma, Fitria Nur Faiz. 2018. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kapasitas Vital Paru Ibu Hamil Studi Experimental pada Ibu Hamil*. Thesis. Fakultas Kedokteran. UNSULLA
- Istiqomah, Annisa. 2020. *“Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan”*. Kemenkes Ri Politeknik Kesehatan Bengkulu Sarjana Terapan Kebidanan. Skripsi
- Jurnal Ilmiah Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia 2022

- Kartika, Dwi Mitha. 2020. *Pengelolaan Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. Prodi Keperawatan Purwekerto.Tugas Akhir DIII.* internet.
- Kusumawardani, dkk. 2015. *Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan.* PT. Kanisius: Yogyakarta
- Megasari, Miratu.2019. *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Prodi Ilmu Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru.* Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol 3, No1. internet
- Nurgiansah, Heru. 2018. *Pengembangan Kesadaran Hukum Berlalu Lintas siswa Melalui Model Pembelajaran Jurisprudensial dalam pendidikan kewarganegaraan.* Universitas Pendidikan Indonesia: repository.upi.edu.perpustakaan.upi.edu
- Nurhidayah.2022. “ *Penatalaksanaan Kelas Prenatal Yoga Sebagai Solusi Mengatasi Stress pada Ibu Hamil*”. Akademi KebidananTahirah Al Baeti Bulukumba. Journal of Comunity Services Volume 4 No.2 Juni 2022
- Pariastini, Luh. 2022. *Evaluasi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil.* Jurnal Keperawatan dan Kebidanan ISSN:2621-0231. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Merdeka Surabaya
- Parwati, Manik dan Wulandari Idah Ayu.2020. “ *Hubungan Motivasi dan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil*”.Jurnal Kesehatan Midwinersolin Vol 5 No 1.
- Rambe, Komala Sari.2022. “ *Penyuluhan tentang Prenatal Yoga pada Ibu hamil TM II di PMB Bd. Dermina Tanjung*”.Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa. Volume 4 No 3 2022
- Rottie, Lady.2016. “ *Peran Tenaga Kesehatan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kunjungan Antenatal Care di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan*”.Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan.Skripsi
- Saragih, Ayu Windari. 2019. *Efektifitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu hamil Trimester Pertama.* Jurnal Ilmiah. Internet
- Yoni, Ardianto. 2022. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif.* Artikel DJKN. internet
- Yuliani, Vini. 2022. *Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran*

*Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil.* Insologi: Jurnal Sains dan Teknologi Vol.1 No.3 (Juni 2022)